





STUDY 学会学习丛书

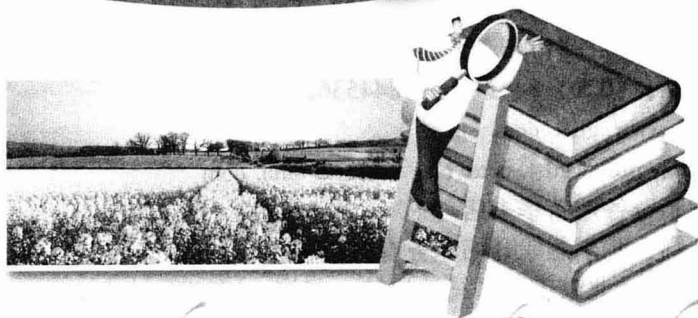
中小學生

# 学习兴趣的培养

ZHONGXIAOXUESHENG  
XUEXIXINGQUDE PEIYANG



本书编写组◎编  
名 柠 孟微微◎编著



*Xuehui Xuexi Congshu*

未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终生学习和进行创造性活动，我们必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。



世界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生学习兴趣的培养 / 《中小学生学习兴趣的培养》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 2023 - 0

I. ①中… II. ①中… III. ①中小學生 - 学习心理学  
②学习方法 - 家庭教育 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 049911 号

## 中小学生学习兴趣的培养

---

责任编辑: 柯绵丽

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 2023 - 0/G · 0656

定 价: 25. 80 元

---

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

# 光辉书房新知文库

## “学会学习”丛书编委会

### 主 编：

- 石 柠 北京光辉书苑教育中心研究员  
庄力可 清华大学博士后、北京先锋软件院院长  
马世晔 中华人民共和国教育部考试中心  
胡淑慧 华东师范大学博士，北京联合大学台湾研究院副  
研究员

### 编 委：

- 王增昌 《中国教育报》高级编辑  
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长  
陈 霞 中国社会科学院哲学所 研究员  
林泳海 鲁东大学教育科学学院教授  
樊 琪 上海师范大学教授  
张彦杰 北京市教育考试院  
黄道秀 中国政法大学教授  
杨树山 中国教师研修网执行总编  
叶 莲 深圳福田中学语文教师  
谢文娴 重庆市青少年宫研究室主任  
殷小川 首都体育学院心理教研室教授  
满开宏 解放军某高校教授、政教室主任

### 执行编委：

- 孟微微 于 始

## “光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书作者

石 柠 孟微微

## 序：善学者师逸而功倍

有这样一则小故事：

每天当太阳升起来的时候，非洲大草原上的动物们就开始活动起来了。狮子妈妈教育自己的小狮子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，你要是跑不过最慢的羚羊，你就会活活地饿死。”在另外一个场地上，羚羊妈妈也在教育自己的孩子，说：“孩子，你必须跑得再快一点，再快一点，如果你不能比跑得最快的狮子还要快，那你就肯定会被他们吃掉。”日新博客—青春集中营人同样如此，你必须“跑”得快，才能不被“对手”吃掉。人的一生是一个不断进取的学习过程。如果你停滞在现有阶段，而不具有持续学习的自我意识，不积极主动地去改变自己。那么，你必将会被这个时代所淘汰。

我们正身处信息化时代，这无疑对我们在接受、选择、分析、判断、评价、处理信息的能力方面，提出了更高的要求。今天又是一个知识经济的时代，这又要求我们必须紧跟科技发展前沿，不断推陈出新。你将成为一个什么样的人，最终将取决于你对学习的态度。

美国未来学家阿尔文·托夫斯说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”罗马俱乐部在《回答未来的挑战》研究报告中指出，学习有两种类型：一种是维持性学习，它的功能在于获得已有的知识、经验，以提高解决当前已经发生问题的能力；另一种是创新性学习，它的功能

在于通过学习提高一个人发现、吸收新信息和提出新问题的能力，以迎接和处理未来社会日新月异的变化。

想在现代社会竞争中取胜，仅仅抓住眼下时机，适应当前的社会是远远不够的，还必须把握未来发展的时机。因此，发现和创造新知识的能力是引导现代社会发展的关键。为了实现自我的终身学习和创造活动，我们的重点必须从“学会”走向“会学”，即培养一种创新性学习能力。

学会怎样学习，比学习什么更重要。学会学习是未来最具价值的 ability。“学会学习”更多地是从学习方法的意义上说的，即有一个“善学”与“不善学”的问题。“不善学，虽勤而功半”；“善学者，师逸而功倍”。善于学习、学习得法与不善于学习、学不得法会导致两种不同的学习效果。所以，掌握“正确的方法”显得更为重要。

学习的方法林林总总，举不胜举，本丛书从不同角度对它们进行了阐述。这些方法既有对学习态度上的要求，又有对学习重点的掌握；既有对学习内容的把握，又有对学习习惯的培养；既有对学习时间上的安排，又有对学习进度上的控制；既有对学习环节的掌控，又有对学习能力的培养，等等。本丛书理论结合实际，内容颇具有说服力，方法易学易行，非常适合广大在校学生学习。

掌握了正确的方法，就如同登上了学习快车，在学习中就可以融会贯通，举一反三，从而大幅度提高学习效率，在各学科的学习中取得明显的进步。

热切期望广大青少年朋友通过对本丛书的阅读，学习成绩能够有所进步，学习能力能够有所提高。

本丛书编委会

# 目 录

\*\*\*\*\*

引 言 .....	1
第一章 让自己爱上学习 .....	6
1. 学习是门学问 .....	6
2. 寻找学习乐趣 .....	9
3. 养成良好习惯 .....	13
4. 明确学习目标 .....	16
5. 制订学习计划 .....	20
6. 合理管理时间 .....	23
7. 拥有健康体魄 .....	27
开心小测试:你对学习感兴趣吗 .....	31
第二章 在日常生活中激发学习兴趣 .....	33
1. 树立学习的榜样 .....	33
2. 关注生活,细心观察 .....	36
3. 遇事多问“为什么” .....	40



4. 善于使用现代化工具·····	44
5. 学会与他人合作·····	47
6. 多走,多看,多想·····	51
7. 学以致用,乐于实践·····	54
开心小测试:你的自我管理能力的如何·····	59
<b>第三章 在学习环节中培养学习兴趣·····</b>	<b>63</b>
1. 改善预习效果·····	63
2. 提高听课效率·····	68
3. 课后复习要及时·····	73
4. 把作业当考试·····	76
5. 定期要做阶段复习·····	80
6. 做好临考前的复习·····	85
7. 掌握考场应试技巧·····	89
开心小测试:你有良好的学习习惯吗·····	94
<b>第四章 在阅读中体会学习的乐趣·····</b>	<b>98</b>
1. 爱读书是一种智慧·····	98
2. 选择性地阅读·····	103
3. 细读经典名著·····	106
4. 进行快读训练·····	110

5. 用标题法阅读报刊 .....	114
6. 形式各异的阅读方法 .....	117
7. 养成做读书笔记的习惯 .....	121
8. 写好读后感 .....	124
开心小测试:你会阅读吗.....	128
<b>第五章 在记忆中享受学习的乐趣 .....</b>	<b>131</b>
1. 积极锻炼记忆力 .....	131
2. 提高记忆效率的诀窍 .....	134
3. 理解以后再记忆 .....	138
4. 巧妙的谐音记忆 .....	141
5. 奇特的联想记忆 .....	145
6. 化繁为简的分段记忆 .....	149
7. 形式多样的记忆方法 .....	150
8. 重视记忆后的九小时 .....	155
开心小测试:测测你的记忆力.....	158
<b>第六章 排除影响学习兴趣的不良因素 .....</b>	<b>160</b>
1. 厌 学 .....	160
2. 焦 虑 .....	164
3. 自 卑 .....	168

4. 马 虎 .....	172
5. 走 神 .....	175
6. 懒 惰 .....	179
7. 拖 拉 .....	182
8. 痴迷网络 .....	186
9. 爱看电视 .....	190
10. 早 恋.....	194

# 引 言



孔子曾说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”伟大的科学家爱因斯坦有至理名言：“兴趣是最好的老师。”他们说了一个共同的问题，便是兴趣。是的，兴趣是推动学习者进行学习的内部动力，是影响学习者学习自觉性和积极性的直接原因。如果学习者对学习产生了兴趣，就会引起学习动机，推动学习，并在学习过程中产生一种积极的情绪状态，鼓舞学习者认真而愉快地学习，从内心引出一种想法——“我想学”。

## 1. 兴趣是最好的学习品质

不管人的兴趣是什么，都是以需要为前提和基础的，人们需要什么也就会对什么产生兴趣。那么，什么是兴趣呢？从心理学的角度看，兴趣是人的个性心理特征，它是在一定的情感体验下产生的积极探究某种事物或从事某种活动的意识倾向。做一件事，如果感兴趣了，便会主动愉快地去探究，不但不会把它当成一种负担，而且会废寝忘食地去做。所以，兴趣是自觉自愿学习知识的一种内驱力，也是学习者探求知识、认识事物的推动力。



在现实生活中，有许多科学家、优秀学生，谈到自己成功的原因时，都一再强调自己对学习有浓厚的兴趣。

科学家丁肇中用六年时间读完了别人 10 年的课程，最后终于发现了“J 粒子”，是第一位获得诺贝尔奖学金的华人。记者问他：“你如此刻苦读书，不觉得很苦很累吗？”他回答：“不，不，不，一点儿也不，没有任何人强迫我这样，正相反，我觉得很快活。因为有兴趣，我急于要探索特质世界的奥秘，比如搞物理实验，因为有兴趣，我可以两天两夜，甚至三天三夜呆在实验室里，守在仪器旁。我急切地希望发现我要探索的东西。”

学习者只有对学习感兴趣，才能把心理活动指向和集中在学习的对象上，使感知觉活跃，注意力集中，观察敏锐，记忆持久而准确，思维敏锐而丰富，激发和强化学习的内在动力，从而调动自己的积极性。

著名女作家冰心，四五岁的时候母亲就教会了她识字，她便对读书产生了兴趣。小冰心读书到了入迷的程度。有一次，她在浴室里偷偷地看书，时间太久，洗澡水都凉透了，气得母亲把书抢过来撕破扔在地上。小冰心慢慢地走过去，拣起被撕坏的书又看了起来，生气的母亲只好笑了。小冰心看书成癖，哪怕是一张纸，只要上面有字，她都不会放过。

美国心理学家布鲁纳说：“学习的最好动机，乃是对所学教材本身的兴趣。”这就是说，浓厚的学习兴趣可激起强大的学习动力，使学生自强不息，奋发向上。可以说，兴趣就是学习中最充沛、最轻松、最美好、最活泼的品质。在兴趣的引导下，你会精神振奋、思维敏捷、目标专一、不知疲惫地执著追求。据一项调查显示，如果



一个人对他所学习的科目感兴趣，那么，他的学习积极性就非常高，就能发挥他全部力量的70%~80%；反之，积极性就会很低，只能发挥他全部力量的20%~30%。

可见，学习过程中，兴趣对于知识的获取量以及掌握程度都起着至关重要的作用，是不可或缺的因素。

## 2. 学习兴趣是通向成功的桥梁

古今中外，凡有成绩者无不对自己所从事的事业有着浓厚的学习兴趣，学习兴趣推动着他们孜孜不倦地追求而取得成功。

有一位作家曾说过：“兴趣造就科学家和诗人。”儿时的兴趣往往是点燃科学理想的星星之火。就像19世纪俄国化学家布特列洛夫。

他在中学读书时就对化学实验产生了强烈的学习兴趣，除了上课时在实验室做，还经常在宿舍里自己动手做。一次，实验发生爆炸事故，他被关进了禁闭室。连着三天，他都被罚在吃饭时站在食堂的角落里示众，学监还在他脖子上挂了一块黑板，上面讽刺地写道：“大化学家”。嘲笑和惩罚并没有动摇布特列洛夫对化学的眷恋，反而刺激他更坚定地用实验方法研究化学。在33岁时，他提出了富有创见的有机化合物的结构理论，被人们誉为“伟大的化学家”。这时，布特列洛夫幽默地说：“这个称号在20年前是对我的惩罚，现在却实现了。”

还有英国著名女人类学家古道尔从小喜欢生物。

她中学毕业后，对研究黑猩猩产生了浓厚的研究兴趣，这促使





她不畏艰险，只身来到热带森林，在森林中工作了10年。她对人类学的热爱，使她长期深入地对黑猩猩的生活行为进行了观察和研究，获得了极其宝贵的第一手资料。她用这些资料写成了《人类的近亲》《我在黑猩猩中生活》等著作，为人类学的研究作出了宝贵的贡献。

这样成功的例子举不胜举。兴趣促进了一个人成功，它在目标与成功之间搭起了一座不可或缺的桥梁。学习兴趣对我们的学习活动起着非常重要的作用，在某些程度上，可以说是我们学习的最好老师。有了学习兴趣作为老师，我们便不会再觉得学习是一件枯燥无味的事情。在学习时，不会再那么容易疲惫，不再那么容易分心。每位学习者都应该像布特列洛夫、古道尔以及那些成功人士一样，好好珍惜、努力培养自己对学习、对研究的浓厚兴趣。

### 3. 学习兴趣是可以后天培养的

心理学理论指出：“兴趣不是与生俱来，是后天形成的。”它是人们经过各种努力而达成的结果。只要你努力，你就能得到一定的收获，就会产生自我成就感，增强自信心，进而产生兴趣。所以说，兴趣往往是在做了努力之后才产生的。学习者只要有了想做到最好的需要，就会产生追求最好的动力，即学好一切的动力。

数学家华罗庚说过这样一段话：“我读小学时，因为成绩不好，只拿到结业文凭。初中一年级，我的数学也是经过补考才及格的。初二时，我认识到我的资质差些，就应该多用时间来学习，别人学一小时，我就学两小时。以勤补拙，这样，我的数学成绩不断得到提高。”





人往往因为自信而成功，也往往因为缺乏自信而失败。19世纪的思想家爱默生说：“相信自己‘能’，便攻无不克。”拿破仑甚至讲：“在我的字典里，没有‘不可能’这个词。”正是没有这个词使他南征北战，横扫欧洲大陆。

事实上，有许多学生正是缺乏学好某门课的信心，产生了畏惧心理，丧失了兴趣。你可以想象自己曾获得成功的事情，努力回味那种成就感，以获得对学习的兴趣。令人愉快的事物总能激发兴趣。所以要尽量想愉快的事情，比如说“我今天将再记住20个生字”，“今天又学会了方程式的解法”，让自己知道今天超越昨天，树立起“每天多做一点，就是成功的开始”的信念。

人的心理自我期待力量是无穷的，为一种兴趣去努力，日后你有可能是这方面的专家，至少术业有专攻，可以丰富你的才能，提高你的生活质量。

华罗庚的经历告诉我们，只要不放弃努力，随着对学习内容和方法的深入了解，没有兴趣的内容也会变得有兴趣，小兴趣会变成大兴趣，逐渐便会成为你的志趣。没有学习兴趣，或是这种兴趣不明确的人，是可以开发、后天培养的。







## 第一章 让自己爱上学习

面向 21 世纪的人才应具有获取信息、应用信息和提供信息的能力。在科技和人才竞争形势下能够适应社会的需求和变化，谋求更好的生存和发展。青少年只有坚持不懈地学习，才能使用日新月异的劳动工具；也只有不断学习新的生存技能，才能在生存竞争中立于不败之地。

### 1. 学习是门学问

#### 事例一：

一位家长在给教育专家的求助信中这样写道：

“我的孩子今年 12 岁，喜欢看电视、上网打游戏、与小伙伴们疯玩，就是不认真学习。老师布置的家庭作业，总是在我们三番五次的督促下去做，从来没有自觉地在家中预习过一次。我也跟他讲了学习的重要性，可他就是没有改变，我真是愁死了！有几次我实在看不下去了，就动手打了孩子，过后自己很后悔，怕给孩子造成心理上的阴影，可是也没有收到实效。

我也问过孩子的任课老师，老师也没有少费心思，可孩子就是

